

# SAVETI ZA MLADE ZA VREME KORONE



## VODITE RAČUNA O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU



### BUDITE INFORMISANI

Slušajte zvanične savete i preporuke. Pratite medijska izveštavanja putem nacionalnih kanala i radija, i pratite socijalne medije zvaničnih zdravstvenih sajtova kao što su @WHO ili sl.



### OGRAIČITE VREME NA MEDIJIMA

Pokušajte da smanjite vreme provedeno uz medije i odredite da to bude jednom ili dva puta dnevno, a ne non-stop.



### DRŽITE SE RUTINE

Držite se dnevnih rutina što je više moguće, ili napravite nove a u skladu s preporukama zvaničnika. Ustajte i idite na spavanje u isto vreme svakog dana, vodite računa o ličnoj higijeni, hranite se zdravo, vežbajte, odredite vreme za rad i vreme za odmor, napravite prostora da radite stvari u kojima uživate.



### SOCIJALNI KONTAKTI SU ZNAČAJNI

Ukoliko postoje zabrane kretanja ili okupljanja, ostvarujte kontakte s vama važnim ljudima putem telefona ili socijalnih mreža.



### ALKOHOL I UPOTREBA NARKOTIKA

Ograničite upotrebu alkohola ili ga uopšte ne koristite. Ne počinjte da koristite alkohol ako do sada niste, a sve pravdajući aktuelnom situacijom. Alkohol neće pomoći ako se plašite, ako ste anksiozni, ako vam je dosadno ili ste socijalno izolovani. Štetna upotreba alkohola je udružena s povećanim rizikom od infekcije i pogoršava terapijski ishod. Osoba pod dejstvom alkohola ne sprovodi adekvatne mere zaštite kao što su nošenje maske ili higijena ruku.



### VREME NA EKRAMIMA

Budite svesni vremena koje provodite ispred ekrana. Veoma je važno praviti kratke odmore od upotrebe istih.



### VIDEO IGRICE

Video igrice opuštaju, ali vrlo često zaokupe veliki deo vremena. Zbog toga je važno uspostaviti jasan balans između drugih dnevnih rutina, aktivnosti van video igrice i samih igrice.



### POMOZITE DRUGIMA

Ukoliko ste u mogućnosti pomozite ljudima u vašem okruženju - neke naše komšije ne mogu sami, brinite o njima ako oni to žele, ponudite vašu pomoć.



### POMOZITE ZDRAVSTVENIM RADNICIMA

Pomozite zdravstvenim radnicima. Budite odgovorni prema sebi i drugima i na taj način pomozite našem zdravstvenom sistemu kako bi zaustavili COVID-19.



### SOCIJALNI MEDIJI

Koristite socijalne medije za promovisanje pozitivnih životnih primera. Budite kritični prema sadržajima koje pročitate i ne prihvatajte sve za gotovo.



## NE DISKRIMINIŠITE

- LJUDE ZA KOJE MISLITE DA IMAJU KORONA VIRUS
- ZDRAVSTVENE RADNIKE JER RADE S LJUDIMA KOJI IMAJU KORONA VIRUS